Darea de seamă a Comitetului de Organizare a Uniunii de Cultură Fizică şi Sport

(Urmare din pag. a 4-a)

lui, a celor care au arătat că sînt gata să nu precupeţească nici un efort pentru organizarea şi instruirea sportivă a maselor. Cadrele mişcării sportive vor trebui să satisfacă atît ca număr cît şi ca nivel de pregătire continua dezvoltare a activităţii din cluburile şi asociaţiile noastre sportive.

Să folosim mai judicios şi să dezvoltăm continuu baza materială a mişcării noastre sportive, pentru a putea crea condiţii optime activităţii de cuprindere a maselor în practicarea sportului. Amenajarea a cît mai multor baze sportive simple va da posibilitatea sporirii volumului competiţional, va crea premisele unei mai largi şi mai bogate activităţi sportive de mase.

Să întărim eficacitatea şi să lărgim sfera de activitate a propagandei sportive, pentru a contribui şi mai elicient la răspindirea culturii fizice şi sportului în cele mai largi mase de oameni ai muncii şi îndeosebi în rîndul tineretului.

Să creştem rîndurile organizaţiei noastre, să creăm asociaţii sportive peste tot unde trăiesc şi îşi desfăşoară activitatea oamenii muncii, tineretul, să consolidăm din punct de vedere organizatoric asociaţiile şi cluburile sportive, să facem ca fiecare membru al U.C.F.S. să fie un luptător activ pentru îndeplinirea sarcinilor trasate de partid şi guvern mişcării sportive.

Să dezvoltăm în permanenţă relaţiile sportive internaţionale aducîndu-ne în acest fel contribuţia la consolidarea prieteniei dintre poporul romîn şi popoarele celorlalte ţări, în scopul menţinerii şi consolidării păcii în lume.

TOVARĂŞI,

Avem create toate condiţiile pentru a obţine un avînt tot mai mare în activitatea Uniunii de Cultură Fizică şi Sport din ţara noastră.

Indeplinirea cu succes a sarcinilor de cinste pe care ni le-a încredinţat partidul şi guvernul depinde de felul cum ne vom organiza şi desfăşura munca, de priceperea cu care vom şti să atragem un cît mai larg activ obştesc la rezolvarea treburilor mişcării sportive, de exigenţa, simţul de răspundere şi spiritul de iniţiativă de care va da dovadă fiecare dintre noi.

Să ne angajăm în faţa Partidului Muncitoresc Romîn, a Consiliului de Stat şi a Consiliului de Miniştri al R. P. Romîne că nu vom precupeţi nici un efort pentru a asigura îndeplinirea sarcinilor de cinste ce ne-au fost încredinţate, că vom extinde continuu educaţia fizică şi sportul în mase, contribuind la dezvoltarea armonioasă, la călirea fizică şi morală a cetăţenilor, la creşterea neîncetată a performanţelor sportivilor noştri şi a prestigiului sportiv al ţării. Vom munci neobosit pentru ca mişcarea sportivă să-şi aducă din plin contribuţia la măreaţa operă de desăvîrşire a construcţiei socialiste în scumpa noastră patrie, Republica Populară Romînă, la cauza progresului şi păcii în lumea întreagă.

(Text prescurtat)

Zi de iarnă la munte

Doctoriţa din Vulcan

Pasiunea sportului le-a cucerit pe tinerele muncitoare din oraşul Vulcan. Iată-le, avînd în mijlocul lor pe doctoriţa Marilena Ciocea, zîmbind obiectivului. Poate că nu peste multă vreme din rîndul acestor talentate handbaliste se vor ridica noi „internaţionale"...

Foto: V. Ranga

In 1959 o nouă promoţie de medici părăsea băncile Institutului de Medicină şi Farmacie din Bucureşti. Cîteva sute de tineri şi tinere se înghesuiau în faţa avizierului să afle unde vor fi repartizaţi. Printre ei, o fată mică de statură încerca să se strecoare mai în faţă, să vadă unde va activa în viitor. Era bucureşteancă şi spera că va lucra pe undeva prin apropierea Capitalei. Iat-o în primul rînd. Îşi caută numele. L-a găsit... dar: CIOCEA MARILENA — REPARTIZATĂ LA POLICLINICA MINEI VULCAN, REGIUNEA HUNEDOARA

„MI-AM DAT SEAMA CĂ AICI ERA NEVOIE DE MINE"

...„M-am simţit stingheră la început, îşi aminteşte acum doctoriţa Marilena Ciocea. Dar tovarăşii din organizaţia de partid a minei m-au ajutat foarte mult. Mi-am dat seama că aici era nevoie de mine, de cunoştinţele mele. Şi după cum vedeţi, aici am rămas. Acum mă cunoaşte toată lumea. Şi în plus — nu uitaţi echipa mea de handbal !".

Pentru că, trebuie să ştiţi, Marilena Ciocea este o bună jucătoare de handbal. Are categoria I de clasificare. A jucat în divizie handbal în 11 la Steagul roşu Bucureşti. Handbal nu se juca decît la Petroşeni: exista o singură echipă feminină, cea a Şcolii sportive de elevi. Actuala echipă din campionatul republican de handbal în 7. „Pentru a juca — ne spune Marilena Ciocea — trebuia să fac tot timpul naveta Vulcan-Petroşeni. Am jucat aproape o lună la Ş.S.E. Apoi, m-am gîndit să alcătuiesc o echipă de handbal chiar la Vulcan".

— Şi nu a fost greu ?

—Mai grea chiar decît antrenamentele propriu-zise a fost munca de a convinge o serie de fete care nu mai puseseră mîna pe mînge să facă sport, să se îmbrace în costum de sport. Am luat legătura cu asociaţia sportivă Minerul Vulcan ca să mă ajute la recrutarea elementelor de care aveam nevoie. Consiliul asociaţiei se ocupa însă mai mult de fotbal. De un mare ajutor mi-a fost organizaţia U.T.M. de la mină, care a îmbrăţişat cu căldură proiectul meu. Era în vara lui 1960.

SATISFACŢII

Să presupunem, iubite cititor, că nu sîntem în plină iarnă ca acum, ci că... e vară. Ne-am urcat în autobuz. Lăsăm în urmă casele cu acoperişuri ţuguiate, din ţiglă roşie ale Petroşenilor. Ne apropiem tot mai mult de mina de la Vulcan. La intrarea în oraş, privirea ne alunecă dincolo de fereastră, pe un teren de sport, unde vreo 15 fete joacă handbal. Da, aţi ghicit: doctoriţa noastră avea oră de antrenament cu elevele ei. Să-i facem semn şoferului rugîndu-l să oprească şi să coborîm.

Antrenamentul e pe terminate şi le putem cunoaşte pe cele 15 fete. Unele dintre ele, ca Gica Voiculescu, Rozalia Sobo, Iuliana Balint şi Margareta Farkas, lucrează la policlinică; Maria Purcariu, rezerva de portar, este elevă în clasa a VIII-a, iar Elisabeta Păun — casnică; Victoria Coman, Dorina Popa, Ana Ferenczi, Elisabeta Şoto şi Rozalia Şandor lucrează la mină, împreună cu inginera Rodica Flaider; Florica Boldoc e contabilă la farmacie, Elena Tenchin bobinatoare la uzina electrică, iar Irina Biro muncitoare la Filatura Lupeni. Profesii diverse, firi diferite. Pe toate le uneşte dorinţa de a face sport, de a se afirma în finala campionatului republican feminin de handbal în 11 care va avea loc peste cîtva timp la Sighişoara şi Bucureşti, pentru care s-au calificat după nici un an de la înfiinţarea echipei !

...Vrei să ştii, iubite cititor, ce a făcut Minerul Vulcan la finala campionatului republican de handbal în 11? Nu, nu e nevoie să răscoleşti prin colecţii de ziare. Iţi spunem noi: s-a clasat pe locul al patrulea, după Progresul Bucureşti, Rapid Bucureşti şi Mureşul Tg. Mureş.

— Vai, ce am păţit la Bucureşti, *ne spune Marilena Ciocea.* Cele mai multe dintre jucătoare nu văzuseră Capitala şi una dintre ele, chiar în ziua unui meci important, se pierduse de noi. N-am avut linişte toată dimineaţa. Am căutat-o dar n-am găsit-o decît după-amiază la... teren ! Ajunsese singură...

„VREM ŞI NOI SĂ JUCĂM HANDBAL !"

Nici nu ştiţi ce bucurie a fost şi la Petroşeni şi la Vulcan atunci cînd echipa s-a înapoiat cu un rezultat atît de frumos de la Bucureşti. Lucrul a avut şi un alt aspect: la cîteva zile după sosire o delegaţie de fete şi băieţi din Vulcan s-au prezentat la policlinică. Nu pentru o consultaţie, ci pentru a ruga pe doctoriţă să-i înveţe handbal: „Vrem să jucăm şi noi. Credeţi că vom putea ?".

Desigur că răspunsul doctoriţei nu e greu de ghicit. Şi de atunci Marilena Ciocea mai antrenează o echipă de eleve şi alta de băieţi.

— Dar cel mai interesant lucru este altul, *ne spune interlocutoarea noastră.* Bunicile, care cu cîtva timp înainte priveau a mirare, cu mîna la gură la nepoatele lor de pe stadion, au început să prindă „mecanismul" jocului şi nu mai scapă acum nici un meci la Vulcan. Am asigurat spectatorii. Gînduri de viitor? Foarte multe. În ceea ce priveşte echipa, în cursul iernii am făcut antrenamente în sala de gimnastică de la Lupeni şi foarte multe excursii în împrejurimi pentru căpătarea unei pregătiri fizice cît mai bune. Vrem să ne menţinem locul fruntaş obţinut anul trecut.

★

Ne-am întîlnit zilele trecute cu doctoriţa din Vulcan. Era în Bucureşti. Ne-a spus că acum este directoarea policlinicii din Vulcan.

— *Şi ai venit în Bucureşti să-ţi vezi părinţii ?*

— Şi pentru asta, dar sînt delegată la Conferinţa pe ţară a Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.

MIRCEA TUDORAN

Colţul specialistului

Tehnica precisă şi în viteză, cerinţă actuală a rugbiului modern

I. Tehnica de bază

Jocurile sportive, despre oricare ar fi vorba, cunosc periodic salturi mari în evoluţia lor valorică. La rîndul lor, aceste salturi sînt determinate de mai multe cauze, cele mai principale fiind următoarele: 1) *Modificări ale regulamentelor de joc,* prilej binevenit pentru teoreticieni şi practicieni de a imagina şi pune în aplicare noi combinaţii şi sisteme tactice de joc (exemplul tipic: desfiinţarea ofsaidului la handbal); 2) *Îmbunătăţirea condiţiilor de practicare a sportului,* adică baze sportive mai bine utilate, precum şi condiţii din ce în ce mai bune oferite sportivilor pentru a se antrena, inclusiv asistenţa medicală, regimuri alimentare etc.; 3) *Îmbunătăţirea muncii pedagogico-metodice* în predarea şi însuşirea cunoştinţelor; 4) *Perfecţionarea continuă a tehnicii individuale a jucătorilor,* atît în ce priveşte manevrarea (mînuirea) obiectului de joc (minge, balon, puc etc) cît şi la mişcarea în teren, fie că au ori n-au posesiunea mingii (la fotbal, baschet, handbal spre ex.), a balonului oval (la rugbi) ori a pucului (la hocheiul pe gheaţă).

Rugbiul nu se abate cu nimic de la cauzele enumerate mai sus, fiecare influenţîndu-l şi aducîndu-şi aportul lor preţios.

Ne vom ocupa în articolul de faţă de *perfecţionarea tehnicii,* unul din mijloacele cele mai importante ale metodicei moderne utilizate în scopul îmbunătăţirii calităţii jocului (spectaculozitatea şi eficacitatea fiind direct influenţate de calitatea tehnicii). În plus, nu trebuie să uităm că întotdeauna în rugbiul nostru tehnica individuală a jucătorilor a fost un capitol deficitar, sau mai slab însuşit, în comparaţie cu nivelul atins de ceilalţi factori ai antrenamentului sportiv, în special pregătirea fizică, morală sau tactică.

Tehnica jocului de rugbi, datorită specificului său cu totul aparte, este mult mai complexă şi mai complicată în înlănţuirea fazelor de joc decît în alte jocuri cu mingea. Aceasta cere nu numai începerea practicării jocului de la o vîrstă relativ fragedă (13—14 ani), ci în plus necesită şi o instruire temeinică şi continuă în anii junioratului (16—18 ani). În continuare, formarea jucătorilor cere imperios perfecţionarea tehnicii prin prisma creşterii vitezei de execuţie a procedeelor tehnice în funcţie de oportunitatea tactică şi condiţiile de dificultate ivite în faţă. La această vîrstă tehnica şi calităţile fizice naturale trebuie să fie caracteristice, nicidecum forţa sau rezistenţa, acestea fiind atribute indispensabile jocului senior.

Rugbiul modern de ridicată valoare competiţională pe plan mondial este departe de a se orienta limitativ spre găsirea acelor exemplare umane tipice de forţă excelînd în calităţi fizice deosebite (forţă, viteză, rezistenţă). În ultimii ani marile confruntări internaţionale au pus în valoare în primul rînd asocierea în proporţia cuvenită a factorilor fizic, tehnic, tactic şi moral, fiecare fiind deosebit de important dar nu determinant. De aceea, plecînd de la aprecierile unanime, verificate an de an, că tehnica jucătorilor noştri trebuie îmbunătăţită, socotim că aceasta nu se poate face decît privind lucrurile cauzal şi în totalitatea lor.

Urmînd exemplul şcolii sportive sovietice care a sistematizat în modul cel mai judicios fundamentarea teoretică a majorităţii ramurilor de sport, distingem că rugbiul prezintă următoarele aspecte în ce priveşte analiza factorului tehnic (elementul şi procedeul tehnic).

În primul rînd, datorită multiplelor posibilităţi de a juca balonul cu mîna şi cu piciorul, se constată existenţa a 12 elemente tehnice. Acestea sînt:

1) *Poziţii fundamentale;* 2) *Pasa;* 3) *Driblingul;* 4) *Placajul;* 5) *Intrarea în posesia balonului;* 6) *Apărarea de placaj;* 7) *Oprirea driblingului;* 8) *Tragerea balonului în grămada ordonată;* 9) *Mişcarea în teren;* 10) *Fenta;* 11) *Repunerea balonului în joc la margine;* 12) *Lovitura de picior.*

Fiecare element tehnic din acestea prezintă în practică numeroase procedee de execuţie, deci procedeul însemnînd materializarea în diferite forme a elementului tehnic respectiv.

Unele elemente tehnice sînt specifice atacului, ex. driblingul, pasa, apărarea de placaj; altele sînt specifice apărării, ex. placajul, oprirea driblingului; în timp ce alte elemente sînt utilizate deopotrivă şi în jocul apărării şi al atacului, ex. mişcarea în teren, fenta etc.

Pentru a înţelege şi mai bine sensul acestei sistematizări în teoriile moderne de tactică, dar în special în rugbi, se consideră a fi în atac situaţia în care o echipă posedă balonul şi-l utilizează iniţiind acţiuni ofensive atît pentru a cîştiga teren cît şi pentru a înscrie puncte. La fel, a fi în apărare se consideră situaţia tactică în care o echipă fie că nu posedă balonul, fie că posedîndu-l îl utilizează altfel decît a iniţia acţiuni de atac. Aceasta este foarte interesant deoarece în rugbi nu există noţiunea de joc pasiv, sau de ţinerea mingii şi deci posesiunea balonului implică neapărat sau ofensivă sau cedarea iniţiativei la adversar, fie lăsîndu-i direct balonul fie indirect şutîndu-l în margine.

Revenind la tehnica de bază, constatăm, spre exemplu, numai la pasă (primirea, ţinerea şi pasarea balonului către un coechipier) că există în practica jocului numeroase procedee de a juca balonul. Astfel întîlnim pasa cu o mînă sau cu două mîini, pasa de pe loc sau din alergare, mai multe procedee de a executa o lovitură de picior, mai multe modalităţi de a repune balonul în joc la margine etc.

Deci în munca de învăţare a tehnicii de bază trebuie avute în vedere cîteva consideraţii ca:

— Deprinderea cu îndemînare a cît mai multe procedee de execuţie din grupa acelor elemente tehnice generale necesare tuturor jucătorilor. Aceasta înseamnă că toţi componenţii unei echipe să nu se limiteze a satisface doar cerinţele postului la acţiunile de joc din momente fixe.

— Perfecţionarea în viteză, cu mare îndemînare şi în forme cît mai variate, a acelor procedee de execuţie caracteristice postului, în scopul de a forma executanţi desăvîrşiţi în specializarea postului;

— Formarea deprinderii de a utiliza tehnica în orice condiţii de joc atît în funcţie de factori climatici (căldură, frig, ploaie, vînt etc.) cît şi în funcţie de dificultăţi privind condiţii de inferioritate numerică sau inferioritate sub aspectul forţei fizice şi a taliei.

Pentru ca formarea acestor deprinderi să aibă un real caracter practic aplicativ în intenţia de a nu avea jucători buni executanţi dar numai în ceea ce priveşte formele de mişcare, şi slabi ca orientare tactică, rupţi de condiţiile concrete ale jocului, antrenorii trebuie să utilizeze chiar din primele începuturi: exerciţii, formaţii, dar în special jocuri pentru învăţarea tehnicii. Învăţînd tactica individuală în condiţii de lucru cu prezenţa imediată a adversarului, vom forma jucătorilor în mod reflex mai bune deprinderi de a aprecia spontan şi lucid o fază, oameni departe de tehnica formală, complet inutilă în jocul modern de rugbi.

Prof. NICULAE PĂDUREANU

— antrenor al lotului R.P.R. — maestru al sportului